یادداشت مدیر مسئول: سلامت روان در کارکنان نظامی

شهنام بابلی، اداره بهداشت، امداد و درمان نزاجا.
پست الکترونیک: Shahnam.baboli@gmail.com

بر اساس تعریف سازمان جهانی بهداشت، سلامت عبارت است از حالت رفاه کامل جسمانی، روانی و اجتماعی، نه صرفاً فقدان بیماری. سلامت روان بخشی از سلامت است که احساسات، شرایط روان‌شناختی و اجتماعی را در بر می‌گیرد و در سازگاری و انطباق رفتاری و هیجانی نقش دارد. سلامت روان بر نحوه تفکر و احساسات ما موثر است و تعیین‌کننده این است که ما چگونه می‌توانیم استرس را کنترل و مسایل مربوط به دیگران را مدیریت کنیم. از این منظر فردی دارای سلامت روان است که توانمندی‌های خود را بشناسد و توانایی مقابله با استرس‌های روزمره را داشته باشد و به شکل مفید و موثری در جامعه مشارکت و فعالیت داشته باشد.

از طرف دیگر سلامت روان در محیط نظامی به‌طورمستقیم بر توان رزم نیروهای مسلح تاثیر دارد و کارکنان نظامی به دلیل ماهیت شغلی پراسترس نیازمند پایش منظم از نظر سلامت روان هستند. دوری طولانی‌مدت از خانواده و شرایط دشوار خدمت در محیط نظامی، جزء شایع‌ترین عوامل استرس‌زایی هستند که کارکنان نظامی با آن دست به گریبانند. همچنین هر ساله طی چندین دوره آموزشی، هزاران نفر از جوانان کشورمان با شرایط اجتماعی، فرهنگی، شخصیتی و روان‌شناختی مختلف برای گذران دوره وظیفه خود وارد محیط نظامی می‌شوند و هرکدام از آنها در دوره آموزشی حداقل یک نوبت با اسلحه و فشنگ واقعی اقدام به تیراندازی می‌کنند. ورود به عرصه نظامی‌گری و خدمت سربازی منجر به تغییرات عمده‌ای در زندگی فردی، خانوادگی و اجتماعی افراد می‌شود. تنیدگی‌ها و استرس های مرتبط با زندگی نظامی در کنار سختی‌ها و خطرات بالقوه آموزش‌ها و ماموریت‌های نظامی، به عنوان عوامل آشکارکننده به یک‌باره بر فرد وارد می‌شوند و با توجه به زمینه‌های قبلی ممکن است منجر به مشکلات انطباقی شده و خود را به شکل آشفتگی‌های هیجانی، افزایش حساسیت به محرک‌های بیرونی، اضطراب و تغییرات خلقی نشان دهند. برای کارکنان وظیفه هم شرایط دشوار سربازی، دوری از خانواده و دوستان و تغییر ناگهانی روندی که پیش از این در زندگی داشته‌اند، همگی می‌توانند منجر به بروز بیماری‌های روانی به ویژه افسردگی، اضطراب، اقدام به خودزنی یا خودکشی و... در سربازان به خصوص آن دسته از سربازانی شود که زمینه های قبلی آسیب‌پذیری روانی را دارند. از طرف دیگر حضور روان‌شناسان به عنوان روان‌درمانگر، آموزش‌دهنده و خط اول ارائه‌کنندگان خدمات بهداشت روان در سطح پادگان‌ها و مراکز نظامی می‌تواند به پیشگیری، کاهش و بهبود این اختلال‌ها کمک کند و محیط پرفشار پادگان‌های سربازی را برای افراد معتدل‌تر کند. امروزه یکی از موضوع‌های مهم در حوزه آموزش‌های سلامت روان در نیروهای نظامی، تاب‌آوری است. شواهد پژوهشی تأیید می‌کنند که ویژگی‌های شخصی از جمله تاب‌آوری و همچنین آموزش‌ها جهت افزایش سرسختی و تاب‌آوری، از کارکنان نظامی در مقابل استرس‌های روان‌شناختی محافظت کند. تاب‌آوری در مورد کسانی به کار می‌رود که در معرض خطر قرار می‌گیرند ولی دچار اختلال یا بیماری روانی نمی‌شوند. ارتقاء تاب‌آوری منجر به رشد افراد در به دست آوردن تفکر و مهارت‌های خود مدیریتی بهتر و دانش بیشتر می‌شود. با این اوصاف تاب‌آوری نه تنها افزایش قدرت تحمل و سازگاری فرد در برخورد با مشکل، بلکه مهم‌تر از آن حفظ سلامت روانی و حتی ارتقای آن است. بنابراین توجه به آموزش‌های سلامت روان به خصوص تابآوری توسط روان‌شناسان نظامی نقش مهمی در کاهش آسیب‌های روانی به خصوص اقدام به خودزنی و خودکشی در کارکنان نظامی دارد.

در خصوص ارتقای سلامت روان در نیروهای نظامی، از چند سال قبل با اجرای طرح امام رضا (ع) در نیروهای مسلح با تمرکز بر پیشگیری و سلامت افراد، سلامت روان به عنوان یکی از اجزای اصلی این طرح به طور جدی مورد مراقبت و پایش قرار گرفته و تا کنون حداقل شش همایش تخصصی سلامت روان در سطح نیروی زمینی ارتش جمهوری اسلامی ایران برگزار گردیده است که آخرین مورد آن در پاییز سال ۱۳۹۷ بود. فرماندهی محترم نیروی زمینی ارتش جمهوری اسلامی ایران، امیر سرتیپ کیومرث حیدری در یکی از این همایش‌ها فرمودند: "چنانچه انسان از سلامت کامل برخوردار باشد می‌تواند منشأ خدمات عالمانه و خیر باشد اما چنانچه بخشی از وجود او دستخوش آرزوهای روانی یا جسمی باشد، نمی‌تواند آن گونه که از او انتظار می‌رود عمل کند". اداره بهداشت، امداد و درمان نیروی زمینی ارتش جمهوری اسلامی در سال‌های اخیر با برگزاری شش همایش تلاش دارد با رویکرد عملیاتی به موضوع سلامت روان بپردازد. علاوه بر همایش‌های مذکور، هر ساله دوره‌های متعدد آموزشی اعم از دوره‌های طولی و عرضی ویژه روان‌شناسان مراکز مشاوره ، مهارت‌های ارتباطی و روان‌شناسی فرماندهی در سطح نزاجا برگزار می‌گردد و در دانشگاه‌های نظامی ارتش اعم از علوم پزشکی، در طی سال‌های اخیر، رشته‌های تحصیلات تکمیلی مرتبط با این موضوع مانند فلوشیپ روان‌پزشکی نظامی، دکترای تخصصی و کارشناسی‌ارشد روان‌شناسی، دکترای تخصصی سلامت در بلایا و کارشناسی‌ارشد روان‌پرستاری ایجاد شده است. انشاءا... با تقویت سلامت و بهداشت روان در بین کارکنان نظامی و توجه به کاربست و گسترش مفاهیم علمی روان‌پزشکی و روان‌شناسی نظامی، بیش از پیش شاهد کاهش استرس‌های مرتبط با حرفه نظامی و افزایش توان رزمی کارکنان نظامی در راستای انجام ماموریت خود باشیم.

[Downloaded from npwjm.ajaums.ac.ir on 2026-11-14]